

Testen Sie die Resilienz

	0	1	2	3	4	Aussage
1.						Pläne verfolge ich, auch wenn etwas dazwischenkommt.
2.						Was auch immer passiert, ich kann damit umgehen.
3.						Ich schaffe alles irgendwie, meine Grundhaltung ist optimistisch.
5.						Mich kann nichts aus der Bahn werfen.
6.						Ich bin entschlossen, auch wenn es Widerstände gibt.
7.						Normalerweise bleibe ich auf dem Weg, den ich einmal eingeschlagen habe.
8.						Ich habe immer genug Energie, die Dinge umzusetzen.
9.						Ich mache auch etwas, das mir unangenehm ist.
10.						Ich packe an und schiebe Unangenehmes nicht auf.
11.						Ich kann damit umgehen, wenn mehrere Dinge gleichzeitig passieren und ich darauf reagieren muss.
12.						Mein Interesse bleibt meist stabil.
13.						Es ist okay, wenn mich nicht jeder mag, das macht mir nichts.

Wie sehr stimmen Sie jeder Aussage zu? Geben Sie Punkte von 0 bis 4. 4 steht für starke Zustimmung. Je höher Ihre Punktzahl, desto größer die Resilienz. Das spricht dafür, dass Sie sich viel zutrauen. Und dies wiederum ist die Basis dafür, dass Sie Dinge umsetzen und erreichen.